

Pourquoi les étirements réguliers sont importants ?

Les étirements offrent de nombreux avantages pour la santé, notamment :



→ Amélioration de la flexibilité et de la mobilité

Les étirements aident à maintenir une amplitude de mouvement saine dans les articulations.

→ Réduction des tensions musculaires

Ils aident à soulager les tensions et les douleurs musculaires accumulées.

→ Amélioration de la circulation sanguine

Les étirements stimulent la circulation sanguine, favorisant ainsi l'oxygénation des muscles.

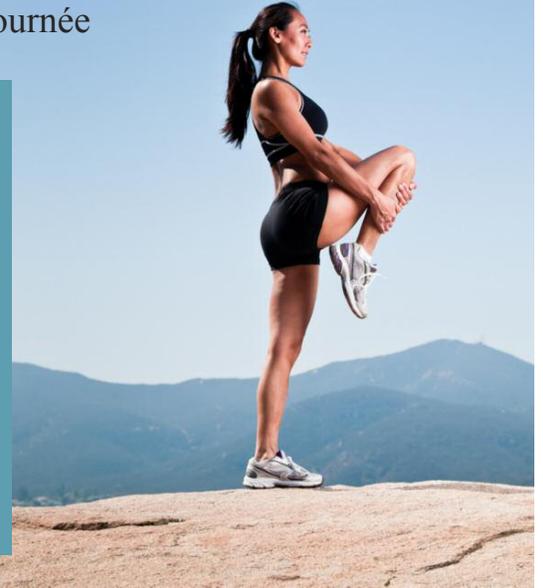
→ Prévention des blessures

Une routine d'étirement régulière peut aider à prévenir les blessures en maintenant les muscles souples et en équilibre.

→ Réduction du stress

Prendre quelques minutes pour s'étirer peut également avoir un effet calmant sur l'esprit et aider à réduire le stress.

pendant la journée



Quand faire les étirements ?

Les étirements sont bénéfiques à différents moments de la journée :

- Le matin : pour commencer la journée en douceur et éviter de commencer à froid.
- Le soir : pour relâcher les tensions accumulées et favoriser une meilleure récupération pendant la nuit.

au saut
du lit



en fin de journée



8 étirements de base

POUR VOUS AIDER À RESTER EN FORME ET À ÉVITER LES DOULEURS

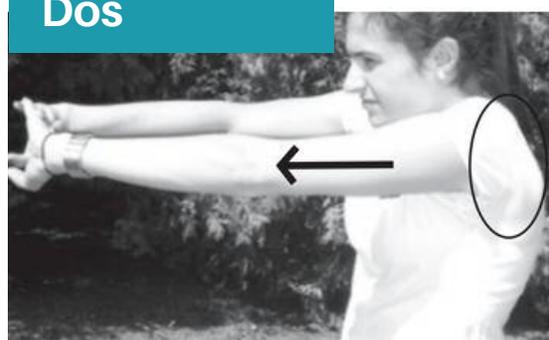
Nous vous proposons une routine d'étirements simples et efficaces, ciblant les principales zones de votre corps. En intégrant ces étirements de base dans votre routine quotidienne, vous aiderez votre corps à rester flexible, détendu et prêt à affronter les défis de la journée.

Cou



- Position : Debout ou assis.
- Mouvement : Inclinez doucement la tête vers l'épaule droite en utilisant la main droite pour augmenter l'étirement, maintenez puis changez de côté.
- Durée : 20-30 secondes de chaque côté.

Dos



- Position : Debout ou assis.
- Mouvement : Tirer les bras vers l'avant tout en croisant les doigts (paume des mains vers l'avant). Décoller les omoplates.
- Durée : 20-30 secondes.

Bas du dos



- Position : Allongé sur le dos.
- Mouvement : Ramenez doucement les deux genoux vers la poitrine en les tenant avec vos mains.
- Durée : 20-30 secondes.

Fessier



- Position : Allongé sur le dos.
- Mouvement : Placez la cheville droite sur le genou gauche, puis tirez la cuisse gauche vers vous.
- Durée : 20-30 secondes de chaque côté.

Cuisse



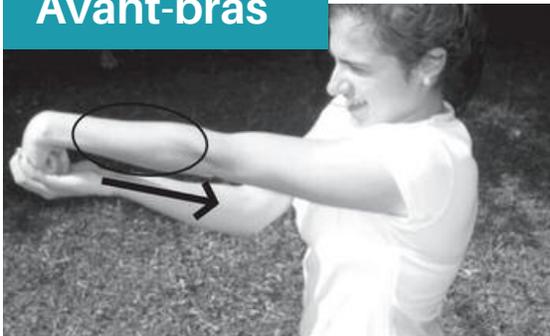
- Position : Debout, une main sur un mur pour l'équilibre.
- Mouvement : Attrapez la cheville droite et tirez doucement le talon vers les fesses.
- Durée : 20-30 secondes de chaque côté.

Arrière de la cuisse



- Position : Debout, déposez une jambe, le genou complètement déplié, sur une chaise.
- Mouvement : Penchez-vous vers l'avant en gardant la jambe droite, essayez de toucher vos orteils.
- Durée : 20-30 secondes de chaque côté.

Avant-bras



- Position : Debout ou assis.
- Mouvement : Le coude déplié complètement et le poignet plié avec la paume de la main fermée vers le bas. L'autre main exerce une pression sur le dos de la main.
- Durée : 20-30 secondes de chaque côté.

Épaule



- Position : Debout ou assis.
- Mouvement : Croisez un bras devant la poitrine et utilisez l'autre bras pour le tirer doucement vers vous.
- Durée : 20-30 secondes de chaque côté.

Conseils pour une pratique optimale

- **Respirez profondément** : utilisez la respiration pour aider à relâcher les tensions.
- **Écoutez votre corps** : ne forcez pas les étirements au-delà de votre confort.
- **Soyez régulier** : pratiquez ces étirements quotidiennement pour en maximiser les bienfaits.